PREGATIREA DE IARNA

Sarcinile perioadei actuale: creşterea nivelului pregătirii fizice multilaterale, însuşirea şi perfecţionarea elementelor tehnice, dezvoltarea calităţilor moral-volitive.

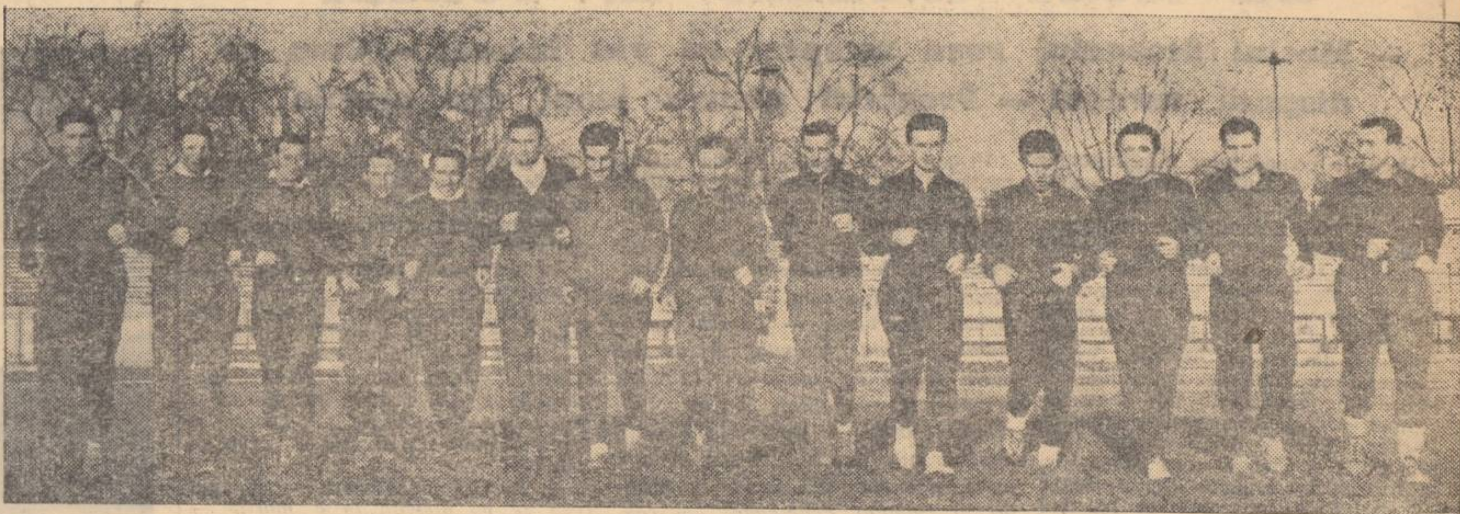
★ ★

Ţinînd seamă de faptul că anul celei de a XVII-a Olimpiade, ca oricare alt an olimpic, a mobilizat toate eforturile şi toată energia sportivilor, ar fi fost de aşteptat ca sezonul lui 1961 să fie ceva mai... relaxat, aşa cum s-a întîmplat — cu regularitate — cu fiecare din anii care au succedat Olimpiadelor. Iată însă că anul 1961 face excepţie de la această regulă...

Calendarul competiţiilor sportive din acest an prevede: 13 campionate mondiale, 9 campionate europene, 7 competiţii cu caracter balcanic, Jocurile Mondiale Universitare de vară şi alte zeci şi zeci de competiţii internaţionale şi meciuri bilaterale.

Deşi pînă la începerea celor mai multe din aceste mari competiţii mai sînt cîteva luni, sportivii noştri trebuie să-şi intensifice antrenamentele de iarnă şi să se străduiască (mai ales acum!) să-şi asigure o temeinică pregătire fizică multilaterală, temelia pe care să se poată înălţa, în lunile de vară, edificiul unor performanţe de o valoare internaţională cît mai ridicată!

★ ★



Un grup alcătuit din cei mai buni alergători de semifond şi fond din Capitală se antrenează cu multă sîrguinţă în vederea apropiatelor întreceri internaţionale de atletism: Crosul ziarului L'Humanite" la Paris şi cea de a VI-a ediţie a Crosului Balcanic de la Sofia.

Foto: I. Mihăică

Marile rezultate din sezonul de vară se fundamentează iarna!

Spre deosebire de sporturile sezoniere (schi, patinaj, hochei pe gheaţă) sau de jocurile sportive care din cauza formulei competiţionale se găsesc, în timpul iernii, în plină activitate, pentru restul ramurilor sportive începutul anului coincide cu perioada pregătitoare. Teoria şi practica disting din punct de vedere al particularităţilor pregătirii sportivilor în această perioadă două etape: a) — etapa iniţială şi b) — etapa precompetiţională.

În planificarea procesului de antrenament, pornind de la o dată apropiată cu cea a începutului de an, etapa iniţială a perioadei pregătitoare coincide cu pregătirea de iarnă a sportivilor. Sarcinile acestei etape decurg nemijlocit din cele ale perioadei căreia îi aparţine. Prin urmare, se urmăreşte ca în această etapă să se asigure o creştere a nivelului pregătirii fizice multilaterale, însuşirea unor noi elemente tehnice şi perfecţionarea altora, posedate anterior, dezvoltarea calităţilor moral-volitive.

Selecţionarea mijloacelor se va face corespunzător acestor sarcini. Astfel, pentru rezolvarea pregătirii fizice multilaterale se vor aplica exerciţiile care duc la dezvoltarea calităţilor fizice de bază. În acest sens, folosirea mijloacelor gimnasticii de bază (prin exerciţiile sale analitice) şi a celei sportive (exerciţii la aparate) ajută la dezvoltarea armonioasă şi multilaterală, ca urmare a creşterii continue şi coordonate a grupelor musculare mari şi mici care participă în diverse proporţii în mişcările specifice ale sportului respectiv. În acelaşi sens vor acţiona şi exerciţiile cu alergări, sărituri şi aruncări, adaptate cît mai mult mişcărilor specifice ramurii în care se specializează sportivul. Folosind, de exemplu, săriturile ca mijloc atletic pentru pregătirea de iarnă a fotbalistului, antrenorul nu va cere o execuţie de săritură clasică, peste ştachetă, ci va aplica o mişcare care să dezvolte detenta jucătorului pentru realizarea unei sărituri cît mai apropiate ca structură (tehnică) de cea care se întîlneşte frecvent în timpul jocului.

Un alt mijloc îl constituie folosirea sporturilor ajutătoare, adică a acelor sporturi care prin specificul elementelor tehnice, a ritmului de desfăşurare şi a problemelor motrice pe care le rezolvă îşi aduc contribuţia la ridicarea nivelului pregătirii fizice generale, adică la dezvoltarea calităţilor fizice de bază (forţă, viteză, rezistenţă, îndemînare) şi la formarea de deprinderi şi cunoştinţe motrice necesare perfecţionării în ramura sportivă respectivă. Îndeosebi schiul, patinajul, hocheiul, halterele şi jocurile sportive sînt foarte mult folosite în acest scop. Sporturile ajutătoare — prin diversitatea lor — contribuie la mărirea interesului participării sportivului pentru pregătirea sa.

În această etapă se rezolvă, în parte, şi sarcina pregătirii fizice speciale, adică se creează premisele specifice însuşirii şi perfecţionării elementelor de tehnică. Spunem că această sarcină se rezolvă numai în parte, deoarece ea devine dominantă în etapa a II-a a perioadei pregătitoare. Mijloacele de bază ale pregătirii fizice speciale şi tehnico-sportive din această etapă sînt reprezentate prin elementele mişcărilor şi acţiunile specifice sportului respectiv, uneori îngreuiate sau uşurate ca execuţie (de exemplu, îngreuierea sau uşurarea obiectului de joc sau de concurs etc).

Toate aceste mijloace se încadrează în lecţii de antrenament cu sarcini şi conţinut bine determinat. Lecţiile cu profil de pregătire fizică generală se formează din mijloacele mai multor ramuri de sport (gimnastică şi atletism; jocuri şi gimnastică sau jocuri şi atletism) sau numai cu mijloacele unei anumite ramuri sportive, ajutătoare (cros, schi, baschet sau înot).

Lecţiile cu profil de pregătire fizică specială şi tehnico-sportivă realizează, în partea lor fundamentală, sarcina principală care urmăreşte executarea şi repetarea diferitelor elemente de tehnică sau prelucrarea unei calităţi fizice specifice fiecărui sport în parte.

Durata acestei perioade este în funcţie de timpul care rămîne dintre sfîrşitul perioadei de tranziţie şi începutul celei competiţionale, ca şi de condiţiile climaterice. Pentru sportivii tineri N. G. Ozolin recomandă o durată de 5-6 luni, care scade la 3-4 luni pentru unii sportivi, consacraţi, la anumite discipline. Din acest total, etapei de iarnă i se afectează, în medie ca 1/3. Această modificare de orientare în periodizarea şi în conţinutul perioadei este urmarea firească a îmbunătăţirii concepţiei metodologice asupra antrenamentului sportiv.

Pregătirea de iarnă va avea loc cît mai mult în aer liber, în vederea realizării concomitente a unei pregătiri fizice generale, speciale şi, totodată, pentru călirea organismului. Antrenamentele în sală se vor face atunci cînd va fi necesar să se lucreze la aparate, cu haltere etc.

De felul în care se munceşte în această perioadă depinde valoarea viitoarelor rezultate ale sportivilor noştri, ştiut fiind că marile rezultate din sezonul de vară se fundamentează iarna!

NICU ALEXE
candidat în Ştiinţe pedagogice



Exerciţii pentru dezvoltarea forţei, executate de înotători la bazinul Floreasca din Bucureşti.

Antrenamente... antrenamente...

Pe aleile parcului sportiv al Universităţii Babeş-Bolyai din Cluj pot fi întîlnite, aproape zilnic, grupuri de tineri care aleargă sute şi sute de metri. Apoi, se opresc, fac tot felul de exerciţii de gimnastică şi-şi reiau alergarea... Sînt atleţii clubului Ştiinţa din localitate. Împreună cu ei se pregătesc şi... jucătorii echipei de polo a clubului studenţesc.

După încheierea antrenamentului, în drum spre cabine, am stat de vorbă cu antrenorul de atletism ION ARNAUTU. „Profitînd de timpul deosebit de prielnic, am programat majoritatea antrenamentelor (de 5 ori pe săptămînă) în aer liber. În pregătirea noastră punem un accent deosebit pe exerciţiile speciale, care să contribuie la dezvoltarea forţei. În această direcţie lucrăm cu toată seriozitatea. Atleţii participă cu regularitate la antrenamente, deşi în momentul de faţă ei se află în perioadă de examene. O participare foarte bună şi multă conştiinciozitate au arătat semifondista Elena Flaişer, aruncătorul de disc Kurt Sokol şi tinerii Iulian Popescu şi Vasile Zaneti. Consiliul de conducere al clubului ne sprijină mult, dar aşteptăm un ajutor şi mai eficient în confecţionarea unor aparate ajutătoare de care avem nevoie".

Maestrul emerit al sportului ION MOINA, lucrează — de cîteva ori pe săptămînă — cu un grup de 15 copii, selecţionaţi în urma unor concursuri care au avut loc în toamnă. El speră ca din rîndul acestora să ridice, în cîţiva ani, o serie de sprinteri de nădejde. Copiii au mult talent şi, mai ales, iubesc atletismul. Ei vor să calce pe urmele profesorului lor: 10,4 sec... 21,3 sec... 47,8 sec... De ce n-ar reuşi?

AUREL ARDELEANU, antrenorul echipei de polo Ştiinţa Cluj, a programat pentru jucătorii săi cîte 4 antrenamente pe săptămînă. Două din ele au loc în sală, iar celelalte se fac în comun, cu atleţii, în aer liber.

„În timpul vacanţei de iarnă a studenţilor — ne-a spus antrenorul Ardeleanu — vom pleca într-o tabără la munte. Acolo, nu vom uita însă nici de antrenamente şi tocmai de aceea ne vom strădui să ducem la îndeplinire un program minuţios de pregătire fizică multilaterală. În luna februarie vom începe lucrul în apă, iar la întrecerile pentru „Cupa 16 Februarie" poloiştii Ştiinţei vor lua parte la probele de... înot. Trebuie să subliniez faptul că prezenţa jucătorilor la antrenamente este de 100% şi că absolut toţi sînt animaţi de dorinţa ca în noul an să aibă o comportare dintre cele mai frumoase".

BELA IORDACKI, antrenorul secţiei de nataţie a C.S.M. din Cluj, execută cu elevii săi cîte 5 antrenamente pe săptămînă. Dintre acestea două au loc în aer liber şi trei în sală (exerciţii de gimnastică, lucru cu haltere etc.). Abia în februarie va începe pregătirea pe apă, folosind în mod special exerciţiile de efort în apă.

★

La Timişoara, activitatea de pregătire pentru apropiatul sezon competiţional se face simţită din plin. Fotbaliştii de la Ştiinţa n-au întrerupt nici un moment antrenamentele, de la încheierea turului campionatului. Pînă la 1 februarie ei vor lu[a] parte la cîte 3 antrenamente pe săp[tă]mînă, după care de la 10 februari[e] vor lucra zilnic.

Jucătorii echipei de rugbi, după [o] temeinică şedinţă de analiză a com[portării] din campionatul trecut, a[u] întocmit un plan de perspectivă î[n] baza căruia s-a trecut la selecţio[narea] de noi elemente tinere şi talen[tate]. Obiectivul tuturor: să revin[ă] în prima categorie a ţării.

Tinerii sportivi ai C.S.S. Banatu[l] lucrează cu mult entuziasm, dornic[i] să realizeze rezultate cît mai bun[e]. Antrenamentele atleţilor au loc î[n] sala Sfatului popular, cele ale îno[tătorilor] se desfăşoară — ce e drep[t] în condiţii dificile — la baia popu[lară], iar canotorii se pregătesc î[n] sala şcolii medii nr. 6.

Fotbaliştii de la C.F.R. se antre[nează] de trei ori pe săptămînă (d[e] două ori afară şi o dată în sală) iar atleţii feroviari lucrează mai mu[lt] în aer liber.

De la corespondenţii noştri
A. DUMITRIU şi A. GROS[S]

Iarna car...

Paralel cu antrenamentele sportivilor pentru noul sezon competiţional o atenţie specială este acordată şi pregătirii bazelor sportive, teatrul de desfăşurare a antrenamentelor şi competiţiilor.

Astfel, după cum ne informează corespondentul nostru L. BRUCKNER, la Constanţa, Palatul Sporturilor a fost supus unor lucrări importante: recondiţionarea podelei, reamenajarea şi văruirea vestiarelor, revizuirea instalaţiei de lumină. În sala nr. 2 au fost instalate duşuri şi au fost refăcute sistemul de încălzire şi cel de iluminat.

Pe frumosul stadion „1 Mai" se lucrează cu mult spor. Terenul de joc a fost acoperit — de mai mult timp — cu un strat de îngrăşăminte aduse de la Năvodari, iar pista de atletism va fi reamenajată. Au fost refăcute şi vestiarele, în care s-au construit şi sobe. De asemenea, se lucrează la repararea tribunelor.

În schimb, nu acelaşi interes se constată pentru pregătirea bazelor sportive ale asociaţiilor Ancora (tribuna stadionului, desfăcută anul trecut, aşteaptă încă să fie reamenajată, ca şi pista de atletism care se prezintă într-o stare foarte proastă şi nu poate fi utilizată) şi S.N.M. (terenul de joc al stadionului „23 August" nu este bine întreţinut).

Bineînţeles că dacă consiliile asociaţiilor respective nu vor lua din tim[p] măsurile care se impun, bazele sportive ale acestora se vor prezent[a] în continuare la fel de neîngrijit[e] (denivelate, cu gropi etc.) şi vo[r] împieta în primul rînd asupra procesului de pregătire a sportivilor ş[i] apoi chiar asupra activităţii competiţionale.



— Acum te-ai convins că pe pist[a] asta de atletism putem organiza un... motocros de mare dificultate!

Desen de: D. PETRICĂ

La Floreasca, din zori şi pînă noaptea...

La complexul sportiv Floreasca din Capitală este o activitate continuă din zori de zi şi pînă tîrziu, după miezul nopţii. În sala mare, în bazinul de înot şi în sala de atletism sute de tineri sportivi bucureşteni se antrenează cu asiduitate în vederea apropiatului sezon competiţional sau în vederea diferitelor întreceri oficiale în care sînt angrenaţi de pe acum.

Atleţii de la toate cluburile şi din marile asociaţii sportive bucureştene iau zeci şi zeci de starturi, execută tot felul de sărituri şi aruncări, fac diferite exerciţii de gimnastică şi se „luptă" cu halterele; înotătorii şi jucătorii de polo din cluburi şi asociaţii, de la şcoli şi institute de învăţămînt superior, ca şi membrii lotului republican de pentatlon modern exersează startul şi întoarcerile şi „acoperă" multe, foarte multe lungimi de bazin... Sezonul marilor competiţii nu este departe şi în puţinul timp care a mai rămas pînă atunci atenţia tuturor este îndreptată spre ...pregătirea marilor rezultate care se aşteaptă de la ei.

De dimineaţă şi pînă noaptea tîrziu la complexul sportiv Floreasca este o animaţie deosebită... Dar activitatea de acolo nu încetează nici după plecarea ultimului grup de sportivi. Abia din acel moment, neobosiţii îngrijitori ai bazelor sportive, ajutoare anonime dar deosebit de preţioase pentru fiecare sportiv, îşi încep lucrul. Curăţenia sălilor, greblarea şi nivelarea pistei de atletism şi a nisipului gropii, aerisirea bazelor etc. intră în atribuţiunile lor de fiecare zi. Şi oameni ca: Dragomir Ene, Ştefan Neaga, Marin Belega, Marin St. Marin şi Matei Constantin (mecanicul uzinei termice) lucrează cu multă tragere de inimă, conştienţi de faptul că de felul în care îngrijesc bazele sportive depinde în mare măsură şi calitatea antrenamentului din ziua următoare...

R. VILARA

★ ★

În lumina noilor cuceriri ale teoriei antrenamentului modern, perioada pregătitoare a dobîndit — în ultima vreme — un caracter dominant în ciclul anual de antrenament. Atenţia specialiştilor s-a îndreptat către conţinutul ei, întrucît din constatările făcute a rezultat că fundamentul performanţei sportive se realizează acum, în această perioadă. De aici a rezultat amplificarea conţinutului acestei perioade şi îmbunătăţirea metodicii de aplicare a mijloacelor folosite. În felul acesta a fost mărit volumul de lucru, pe seama lungirii perioadei, a creşterii numărului de repetări şi a mijloacelor folosite.

Astfel, s-a mărit şi durata lecţiei de antrenament şi numărul acestora în cadrul ciclului săptămînal. Durata unei şedinţe de antrenament va oscila între 90 şi 180 de minute, iar numărul lecţiilor va fi de 5—6 pentru sportivii din loturile republicane şi de 3—4 pentru ceilalţi sportivi de o valoare medie.

Sportivii noştri din cluburi şi asociaţii, îndrumaţi cu atenţie de antrenorii lor, vor trebui să lucreze cu toată seriozitatea şi cu toată tragerea de inimă în aşa fel ca în lunile de vară să putem consemna în coloanele ziarului nostru cît mai multe performanţe de o înaltă valoare care să ridice continuu prestigiul internaţional al mişcării sportive din patria noastră!